LSG Andelfingen

Ort	Turnhalle Sekundarschule Andelfingen
	Bodenwiesstr. 4
Zeit	Dienstag, 18.30 - 20.00h
Leiterin	Karin Roos, dipl. Gymnastiklehrerin und Erwachsenenbildnerin
Stv. Leiterin	Monika Hönger, Neftenbach
admin. Leiter	Hansruedi Ruegg, Andelfingen Tel: 052 317 10 79

Programm bis Sommerferien 2024

Datum	Thema
09.01.2024	GymFit
16.01.	Pilates
23.01.	BBP (Bauch, Beine, Po)
30.01.	Rückengymnastik
06.02.	Koordination und Balance
13.02.	Theraband
20.02.	Gymnastik allg.(Monika)
	Ferien
12.03.	GymFit
19.03.	oberer Rücken, Schulter,Arme m. PET-Flaschen
26.03.	Gymnastik allg.(Monika)
02.04.	Gymnastik m. Overball Rumpfstabilisation
09.04.	Gymnastik allg.(Monika)
16.04.	Rumpfstabilisation
	Ferien
07.05.	Gymnastik allg.(Monika)
14.05.	GymFit
21.05.	Pilatesring
28.05.	Rückengymnastik
04.06.	Gymnastik allg.(Monika)
11.06.	BBP (Bauch, Beine, Po)
18.06.	Gymnastik allg.(Monika)
25.06.	Theraband
02.07.	Koordination und Balance
09.07.	Gymnastik m. Overball
	Sommerferien